

WORKBOOK

5 días para
salir
del estancamiento

#3 REDEFINE TU ENFOQUE

Libro de trabajo

Somos Maca & Adri

Nuestra historia es un testimonio vivo de esta promesa. En apenas 10 meses de vida de nuestra cuenta, **hemos impactado a más de 700.000 personas** en redes sociales. Dios no solo nos abrió puertas; nos dio un corazón nuevo que late por Su Reino más que por el éxito humano.

Somos Adri Orosa y Maca Guzmán, un matrimonio que ama a Jesús y lleva más de 15 años construyendo sueños juntos. Levantamos una startup tecnológica pionera en fotografía y la perdimos en un ciberataque que lo borró todo. Entre las cenizas aprendimos a soltar lo que no podíamos sostener, y aferrarnos a lo esencial: escuchar a Dios y obedecerle.

Hoy vivimos de lo que amamos, con la libertad de servir, disfrutar de nuestra familia y caminar alineados con el Señor.



Cada reflexión, audio y recurso nace de un deseo: activar tu llamado y poner orden donde antes hubo prisa, para que también puedas:

- Impactar a miles con un mensaje que edifica.
- Construir un negocio digital que sostenga a tu familia.
- Servir desde casa con libertad y dirección.
- Vivir alineado con los valores de Cristo en cada paso.

La Escuela de Negocios Cristianos y el Club de Emprendedores Cristianos existen para acompañarte en ese camino: fe con estrategia, presencia con resultados, obediencia con estructura.

¿Cómo usar este workbook?

Nos llena de alegría que te unas al Reto 5 días para salir del estancamiento, una experiencia práctica y espiritual donde, en solo cinco días, alinearás tu fe, tu visión y tus pasos con propósito.

Cada día **recibirás un audio y una ficha de trabajo** como esta:

- Día 1 – Confrontación: ver con verdad.
- Día 2 – Rompe el patrón heredado
- Día 3 – Redefine tu enfoque
- Día 4 – Ordena lo que Dios ya te mostró
- Día 5 – De la urgencia a la provisión

Cinco días de claridad, presencia y acción real.

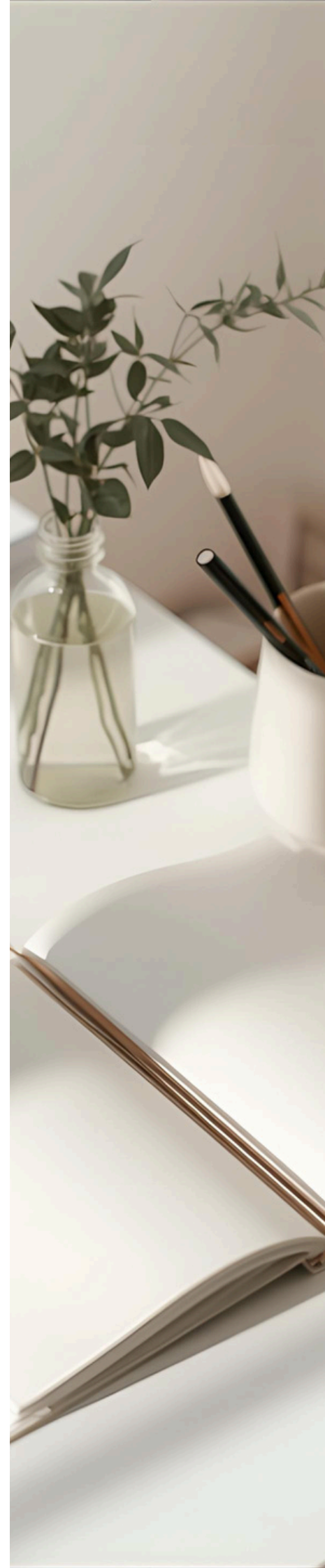
Te sugerimos

1. **Escucha el audio** sin distracciones.
2. **Anota tus respuestas** en este cuaderno: lo que Dios te muestre importa más que lo que entiendas.
3. **Haz la práctica**, aunque duela un poco: el dolor aquí no castiga, despierta.
4. **Ora y descansa**. La transformación no llega por presión, sino por obediencia.

Duración recomendada: 20 – 25 minutos diarios.

Material: auriculares, bolígrafo y este PDF.

Actitud: sin prisa, sin juicio, con presencia.





Te recomendamos seguir estos pasos:

1. **Conecta** con el audio
2. **Detén todo**, respira hondo y abre tu corazón al mensaje que Dios te trae.
3. **Escribe** tu verdad
4. **Usa este Workbook** para anotar tus emociones, descubrimientos y respuestas. Sé honesto/a: aquí no hay juicios, solo crecimiento.
5. **Ponlo en práctica**
6. Cada reflexión y ejercicio tiene un **objetivo práctico**. Apunta las acciones concretas que nacerán de tu experiencia y hazlas realidad.
7. **Vuelve mañana**
8. La **claridad** y la **valentía** se construyen paso a paso. Regresa cada día para avanzar con orden y fe.

Preparación de tu espacio

1. Elige un lugar tranquilo, sin distracciones.
2. Ten a mano: audífonos, este Workbook (impreso o digital) y un bolígrafo.
3. Si trabajas digital, abre el PDF en una tablet o equipo donde puedas escribir cómodamente.

Actitud y compromiso

Mente y corazón abiertos

No es un "házlo y ya", sino un camino de encuentro con Dios y tu llamado.

Honestidad radical

Lo que escribas aquí es tu espacio seguro para explorar sin máscaras.

Bienvenido al movimiento

Si surge resistencia o emoción intensa, ¡es señal de transformación! Permítete sentir y avanzar.

¡Empieza hoy y prepárate para descubrir el impacto que Dios quiere obrar a través de ti!



Día 3 - Redefine tu enfoque

Hoy no venimos a correr. Venimos a ordenar. Cuando se nos fue la luz y el sustento, no nos salvó la prisa: nos salvó el orden de Dios. Aprendimos a empezar por su presencia, a cuidar el hogar con lo que había, a mover el cuerpo, a organizar el día y a confiar en que cada jornada traería lo necesario. Sin ruido. Sin espectáculo. Solo método, estructura y gracia.

Este día te invita a lo mismo: elegir con conciencia dónde pones tu energía finita para que vuelva el fruto. Vas a soltar lo accesorio, quedarte con lo esencial y convertir "quiero" en dirección práctica. Enfoque no es rigidez: es protección del propósito.

Respira. Hoy afinas la mira. Mañana todo encajará mejor porque lo importante ya tendrá sitio.

Enfoque del día

Hoy no haces "más". hoy eliges mejor.

Recuerda el orden de prioridades:

1. Presencia
2. Salud
3. Familia
4. Trabajo.

No lo hagas todo de golpe, empieza pequeño, pero sostenible.

Aunque este reto te ayuda a salir del estancamiento en el negocio, lo que aprendes aquí puede girar tu vida 180°. cuanto más alineado con el Señor, más plena cada área.

Ejercicios prácticos



Repaso rápido de la estructura

Esto es todo lo que necesitas para un negocio próspero (y una vida con paz):

Enfoque → elegir lo esencial y soltar lo accesorio.

Agenda → encarnar tus prioridades en el calendario (lo importante antes que lo urgente).

Sistemas → hacer sostenible lo que funciona (plantillas, rutinas, automatizar/delegar).

 *En una frase, ¿qué te llevas de esta estructura?*

Ejercicios prácticos

Compromiso (firma)

Hoy me comprometo a empezar por lo primero y a construir sin prisa, con dirección.

Escribe debajo tu compromiso simple (una línea, claro y alcanzable):

Firmado: _____

Fecha: __ / __ / ____

Ejercicios prácticos

Repaso de prioridades (no todo a la vez)

Marca dónde pondrás tu primera energía esta semana:

- Presencia (palabra + oración diaria breve)
 - Salud (hábito mínimo: sueño/agua/caminar 20')
 - Familia (un bloque presente al día)
 - Trabajo (tu acción diaria que mueve el objetivo)
- Si hoy solo cumples "presencia + acción diaria", el día cuenta.

Ejercicios prácticos

Planificar por valores (mini chequeo)

Lo que vale, manda tu agenda.

- Mi valor prioritario ahora mismo es:

- ¿Qué cambiaré en mi agenda para honrarlo?

Ejemplo: Si "familia" es prioridad, bloquea antes la cena/paseo diario y organiza el trabajo alrededor.

Tres preguntas clave para que mañana tu planificación tenga sentido

(Responde sin párrafos largos. Claro y al grano.)

¿Qué una cosa (enfoque) moverá más fruto en 90 días?

¿Qué bloque fijo pondrás en tu agenda para proteger esa una cosa?

¿Qué micro-sistema (muy simple) instalarás primero para que no dependa solo de ti?

Cierre espiritual

No persigas la prisa. Protege la "una cosa".

Mañana bajamos esto a tu plantilla semanal y al mapa 2026 con valores por delante.

"Que todo se haga decentemente y con orden." – 1 Co 14:40

Espacio de notas

(Utiliza estas líneas para capturar ideas, versículos, frases o dibujos que te inspiren a lo largo de la semana.)

Oremos

Padre, gracias por recordarme lo que importa.

Hoy elijo soltar el ruido y quedarme contigo en el centro.

Enséñame a enfocar mi mente en lo eterno y mis manos en lo esencial.

Que mi trabajo no sea fruto de la prisa, sino de tu sabiduría.

Guía mis pasos para ordenar con paz, no con miedo.

Que cada decisión que tome refleje tu dirección, y que mi enfoque proteja lo que Tú me confiaste.

En el nombre de Jesús,
amén.

Hasta mañana!

Adri y Maca